




# **Napad złości malucha. Co robić?**

Kiedy burza już się zacznie,  
nie ma z niej powrotu:  
dzieckopotrzebuje ją przeżyć!

Oto, co możesz zrobić krok po kroku





## ***Zachowaj spokój***

Nie ma sensu komentować dziecięcych emocji w trakcie burzy uczuć. Spokojna obecność rodziców jest teraz środkiem pierwszego wyboru. Możemy ją wyrazić, np. siadając razem z nim na podłodze i po prostu przeczekać.



## ***Zaakceptuj dziecięce pragnienie dystansu***

Większość dzieci podczas burzy uczuć nie życzy sobie żadnego pocieszającego kontaktu fizycznego z figurą przywiązania.



# ***Pozostań do dyspozycji dziecka***

Pozostań w odpowiednim dystansie  
i obserwujcie sytuację.

Fragment z książki  
*Wild child, czyli naturalny rozwój dziecka.*



## ***Po burzy wykorzystaj „okno dostępu”***

W którymś momencie dziecko znowu się uspokoi. Wtedy pojawiają się pierwsze „okna dostępu”.

To moment na nawiązanie aktywnego kontaktu z dzieckiem. „Czy chcesz przyjść do mnie na ręce?”. „Chcesz chusteczkę do nosa? Czy mam ci przynieść twojego misia?”.

W ostatniej fazie burzy uczuć chodzi o uspokajanie, pocieszenie przede wszystkim o zapewnianie: „Kocham cię, nawet jeśli jesteś wściekły i wychodzisz z siebie!”. Jest to centralna myśl rodzicielskiej koregulacji.

## ***Krótko omów uczucia***

„To było dla ciebie bardzo męczące, prawda?”  
„Wyglądasz na smutnego i zmęczonego, skarbie.  
Chcesz się do mnie przytulić?”.

Zaobserwowane uczucia warto nazywać i odzwierciedlać krótko: „Wcześniej byłeś naprawdę zły/smutny, prawda?”.

Skupcie się przy tym na jednym, centralnym uczuciu, które zauważyliście, ponieważ mniej więcej do ukończenia dziewiątego roku życia dzieci nie rozumieją, że jednocześnie można odczuwać różne emocje, czyli np. smutek, strach, złość.



## ***Wkomponuj odzwierciedlanie uczuć do waszej codzienności***

Rozmawiajcie również o przyjemnych emocjach. Jest to bardzo skuteczne, ponieważ dziecko coraz lepiej uczy się rozumieć i wyrażać swój wewnętrzny świat uczuć – a to podwaliny pod udaną regulację emocji: „Potrafię powiedzieć, co czuję, i zwrócić się z tym do mojej figury przywiązania”.



## ***Spróbuj zrozumieć przyczynę problemu***

Każdy przetrwany napad wściekłości to o jeden mniej, jaki przeżyjecie razem ze swoim dzieckiem.

Przeanalizujcie po nim jeszcze raz, co do niego doprowadziło. Spróbujcie zrozumieć, dlaczego świat z perspektywy waszego dziecka zatrzęsł się w posadach.





Wielu rodziców czuje się szczególnie niekomfortowo, kiedy dziecko manifestuje emocje publicznie.

Tymczasem rodzice mogą dostarczyć dziecku dobrej koregulacji wyłącznie wtedy, kiedy sami czują się pewnie. Gdy zauważacie, że nastrój się zmienia, być może sensownym rozwiązaniem będzie pozostawienie nawet pełnego koszyka i wyjście ze sklepu. Możliwe, że w (zaparkowanym) samochodzie dorośli będą pewniej towarzyszyć swojemu dziecku, ponieważ tam nie znajdują się w centrum uwagi osób postronnych. Dochodzi do tego kolejny aspekt: opuszczenie miejsca, w którym powstały trudne emocje, może pomóc dziecku w zdystansowaniu się od złości.

**Wybuch złości dziecka nie mówi nic o waszych kompetencjach rodzicielskich.**

Wszystkie te spojrzenia i komentarze stojących wokół ludzi mówią o nich samych: często nie mają oni pojęcia o bogactwie świata uczuć dzikiego dziecka ani o wysiłkach związanych z rodzicielstwem.

Nie musicie usprawiedliwiać tego, co robicie: towarzyszenia swojemu dziecku w dorastaniu.